

暮らしのツボを押さえて、快適に

花粉症の季節をラクに過ごすには免疫機能や自律神経を整えることが大切。そのためには、普段の生活にちょっとした工夫を取り入れて。

ながら運動のツボ

免疫機能や自律神経を整えるうえで欠かせないのが適度な運動です。忙しい現代人には、いっしょにできる、ながら運動がおすすすめ。

掃除機をかけながら

目安 60秒×3回 **ここに効く** 腰・太もも全身
膝や太もも、お尻などを刺激します。膝を深く曲げないので、高齢の方にもおすすすめ。手の動きに合わせて両膝を軽く上下に揺らします。掃除機をかけた場所がきれいになったら一歩進み、同じように揺らします。



歯磨きをしながら

目安 30秒×2回 **ここに効く** 腰・わき腹
体をひねる動作でわき腹を引き締め、ウエストをスリキリ。腰痛改善も期待できます。両足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ちます。右膝を高く上げ、体をひねりながら左ひじでタッチ。反対側も同様。



※転倒に十分注意しましょう

洗濯物を仕分けながら

目安 10回 **ここに効く** わき腹
体をひねることでわき腹の筋肉をほぐします。手もしっかり伸ばせば肩周辺の筋肉のストレッチに。洗濯物をたたんだら、上半身を横、斜め前、斜め後ろと左右交互にねじりながら、タオルや下着などに仕分けします。



キッチンに立ちながら

目安 1分×1回 **ここに効く** ふくらはぎ・足首
ふくらはぎの筋肉を刺激することで、足首の動きがスムーズになり、歩く動作が安定します。足を10cmほど開き、背筋はまっすぐに。両足のかかとを同時に上げてつま先立ちに。元に戻し、繰り返します。



窓拭きをしながら

目安 30秒×3回 **ここに効く** 胸・腕・肩・背中
腕を大きく動かすことで、肩や腕、肩甲骨、さらには背中中の筋肉をほぐすことができます。



新聞を読みながら

目安 10回 **ここに効く** お腹・わき腹
立ち上がる動作や排便などに密接に関わる腹筋を集中的に刺激。お腹のシェイプアップ効果も。イスに浅く座り、背中を少し丸めます。あごを引き、上体を背もたれ近くまでゆっくり後ろに倒し、元に戻します。



洗顔をしなが

目安 30秒×1回 **ここに効く** お尻・太もも
お尻や太ももの筋肉が鍛えられ、膝も強化できます。ぎっくり腰の予防にも効果的。洗面台に向かって、洗顔しやすい高さまでゆっくり腰を落とし、その姿勢を保ったまま顔を洗えばミニスクワットに。



電車に乗りながら

目安 8秒×6回 **ここに効く** 背中
姿勢の維持を担う肩甲骨は疲労がたまりやすい部位。肩甲骨を中央に寄せるイメージで。吊り革を片手でしっかり握って肩の上で引き寄せ、下に引っ張るようにして腕に力を入れます。反対側も同様に。



食事のツボ

免疫カアップにつながる食材を積極的に摂りましょう。

乳酸菌やオリゴ糖で善玉菌を増加

最大の免疫器官といわれる腸。腸内環境が乱れると免疫の働きが低下します。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌や、そのエサとなるオリゴ糖などを活用して腸内環境をよくしましょう。



食物繊維で便通をよくする

便が腸内に長く留まると腸内の善玉菌が減り、悪玉菌が増え、腸内環境が乱れます。不溶性食物繊維は腸内の水分を吸収して便のカサを増やし、腸壁を刺激して排便を促します。



体を温める食べ物を摂る

体温が低いと血液の流れが悪くなり、それに伴って血液中の免疫細胞の動きや働きが鈍くなります。生姜やトウガラシ、ニンジン、ゴボウ、かぼちゃなどは体を温める食材といわれています。



笑いのツボ

「健康にいい」といわれる笑い。免疫機能とも深い関係が。

大きな声で笑う

笑いは免疫に関わるナチュラルキラー細胞を活性化させたり、副交感神経を優位にしてストレスを解消させたりします。大きな声で深呼吸をしながら「ワハハハ」と笑いましょう。



つくり笑顔でもOK

つくり笑いをするだけでも頬の筋肉が動きます。すると脳が自然な笑いと同じ気持ちになり、自然な笑いと同じ効果を生み出すといわれています。



好きなこと・楽しいことをする

ストレスを受けると交感神経が活発に働き、副交感神経が優位なときに活発化する免疫細胞の働きが抑えられてしまいます。好きなこと・楽しいことでストレスを分散させましょう。

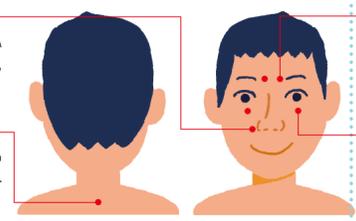


花粉症に おすすめのツボ

「気持ちいい」と感じる程度の強さのツボ押しでリフレッシュ。

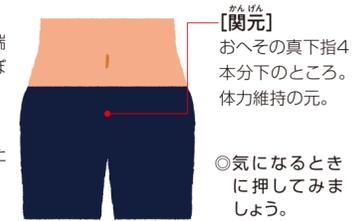
■鼻の不調を整える

【迎香】
小鼻の両脇。心持ち内側に押し込むように。
【大椎】
頭だけを前後すると動く、頸椎の一番下のくぼみ。



■免疫機能を整える

【攢竹】
眉毛の内側の端にある、少しくぼんだところ。
【承泣】
まっすぐ前を見たときの瞳の真下、眼骨の上。



【関元】
おへその真下指4本分下のところ。体力維持の元。
◎気になるときに押し试试吧。

症状が2週間続いたら花粉症を疑い受診



花粉症の経験がない人の場合、くしゃみや鼻水などを風邪の症状と勘違いすることがあります。症状が2週間以上続くときは花粉症を疑い、医師の診断を受けましょう。また、症状がつかない場合も我慢せずに受診を。

ゲンキ レシピ vol.96 **はちみつレンコンヨーグルト**
 ○調理時間：15分 (レンコンを冷やす時間は除く)
 ○エネルギー：約120kcal ○塩分量：約0g

花粉シーズンを健やかに

レンコンはアレルギー症状の緩和におすすすめの食材です。レンコンを切ったときに出る糸状の粘り成分には胃腸などの消化管や気管支、鼻などの粘膜を保護する働きがあります。また、皮に多く含まれるポリフェノールには、さまざまな効果が期待できるので皮ごと使いましょ。



材料(2人分)

- レンコン…120g ●水…1カップ ●クコの実…2個
- はちみつ…大さじ2 ●無糖ヨーグルト…160g

作り方

- 1 レンコンは皮ごとイチヨウ切りにする。
- 2 鍋に水とはちみつ、レンコンを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で水分が少なくなるまで煮る。
- 3 煮たレンコンは粗熱を取って冷蔵庫で30分以上冷やす。
- 4 器にレンコンを入れてヨーグルトをのせ、あればクコの実などを飾る。

レンコンはふくらして太いものがおすすすめ

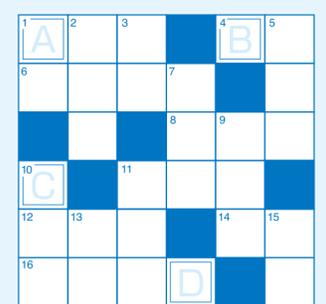


Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 1 海外旅行での〇〇ボケ
- 2 天ぷらは、これで具材を覆う
- 3 昔の時刻で、正午の前1時間をいう
- 4 使うのを避ける言葉
- 5 心臓の音
- 6 寝る人のそばで寄り添って寝ること
- 7 ニットにいつの間にかにできている
- 8 掃くための掃除道具
- 9 縁故。〇〇入社
- 10 60歳は還暦、70歳は?

〈ヨコのカギ〉

- 1 事件の〇〇〇が成立した
- 2 これで、だるまやかまくらを作ります
- 3 北海道最大の湖
- 4 靴を履いたままの足
- 5 東西南北の方角
- 6 左右に曲がりくねって行くこと
- 7 童謡「雪」で、こたつで丸くなる動物は?
- 8 陳列用に、衣服を着せて飾る人形

脳が喜ぶ話

カカオ分70%以上のチョコレートは、脳の健康によい影響があることが分かってきました。今年のバレンタインはカカオ分70%以上のチョコレート?

取材協力：認定NPO法人アトピー地球の子ネットワーク 事務局長・専務理事 赤城智美さん。○参考文献：『花粉症がラクになる』（赤城智美・吉村史郎共著／コンズ） 『長寿ながら運動ダイエット』（長野茂著／PHP研究所） 『らくらく運動で健康長寿』（有賀誠可著／土屋書店） 『免疫力をしっかりと高めるコツがわかる本』（星野泰三監修／学研（パブリッシング）） 『すくすく！よく動くツボ療法』（星野泰三監修／主婦の友社） 『免疫力がぐんぐん高まる大百科』（落合敏彦監修／主婦の友社） 『アレルギーに負けない体は「腸」がつくる』（藤田聡一郎著／実務教育出版） 『免疫カアップレシピ』（阿部良雄監修／コナミデジタルエンタテインメント） <Webサイト> 動く方の花粉撃退おそうじテク! All About暮らし <4ページ> | メディ・ファイル6号 | (テラスティニー) <Webサイト> 知ろう、治そう。PMS | 月経前症候群 | セリア新薬工業株式会社